

你的甲状腺也会出现“雾霾”？

■余飞

雾霾,作为天气气象学术语,指的是一种空气普遍浑浊的现象。而位于我们人体颈部中央的甲状腺也会出现“雾霾”,这种甲状腺的“雾霾”在医学中的术语叫做:弥漫性病变。

甲状腺弥漫性病变不是癌

弥漫,在老百姓的眼中不是一个好的词儿,甚至让老百姓觉得很可怕。我们医生在甲状腺疾病门诊时,经常遇到很多中老年女性拿着B超报告,神情紧张、心事重重,就是因为B超报告有这么一句话:甲状腺弥漫性病变。

其实弥漫性病变只是医生的主观视觉表述,用来形容B超医生在电脑里面所看到的一种均匀的遍布甲状腺内部的回声增高或减低的画面。最重要的是,她从来没有代表过癌症,绝大多数是提示甲状腺内出现炎症性病变,有不同程度的淋巴细胞浸润及纤维化。

弥漫性病变也不是甲状腺的“专利”,人体各个器官都有可能有一种弥漫性改变。弥漫性的反义词可以认为是局灶性,甲状腺的局灶性病变中最常见的就是我们耳熟能详的甲状腺结节。甲状腺结节有良性恶性之分,甲状腺弥漫性病变不是癌,甲状腺局灶性病变有可能性是癌,当然这种几率非常小,绝大部分甲状腺结节都是良性的。

热情似火的“雾霾”,可能是甲亢病

有一种“雾霾”,热情似火,她可能是甲亢,全称是甲状腺功能亢进。为什么说她是热情似火?这种病人如果给她检测血液中的甲状腺功能指标,我们会发现她的甲状腺激素(T3、T4)全线飘红,化验单上都是往上的箭头;而且病人住往有代谢增高的各种表现,比如:人很容易兴奋,怕热多汗、脾气急躁、心跳加快、胃口好而人却变瘦,有时候眼睛还会有肿大感或凸出状。

甲亢目前常用两种方法治疗,各有优势。一种是常规吃药片,比如甲疏咪唑或者丙基硫氧嘧啶,方法简单,病人接受度高。缺点是副作用较大并且复发率较高,容易损伤我们的血细胞和肝脏,有些人还会有严重的皮疹,复查也比较繁琐,要定期抽血检查肝功能和血常规,监控上述可能的副作用,一旦出现咽痛、发热等,应立即停药并及时就诊。另外一种治疗方法是喝水,这种药水富含碘-131,喝下去后聚集在甲状腺内,可以释放几个毫米射程的电子射线,从而歼灭功能过于旺盛的甲状腺病变细胞,她对于病人的肝脏和造血系统影响很小,复发率也很低,治疗后复查也很简单,抽血化验的次数远小于上述药片治疗,但是因为发力过猛,很多时候会让病人从甲亢变成甲减,不过甲减治疗相对要简单得多,日常补充甲状腺素药片即可。

淡漠如冰的“雾霾”,可能是桥本病

近几年,另外一种“雾霾”的存在感越来越强,它叫做桥本氏甲状腺炎,可简称桥本病,女性患者数是男性的10倍左右。因为是由一个叫做桥本策的日本人发现的,因此这种病就叫做桥本病。它是一种自身免疫性疾病,基因问题、吸烟、感染、过量碘摄入、怀孕生子、精神刺激等都可能导致机体免疫系统紊乱,产生针对甲状腺的免疫攻击,致使甲状腺被逐渐破坏而最终功能削弱。桥本病患者最显著的特征是血中的甲状腺自身抗体显著升高,包括抗甲状腺过氧化物酶抗体和抗甲状腺球蛋白抗体。

桥本病一般有三个阶段:甲亢期、稳定期、甲减期,绝大部分病人被发现的时候都处在稳定期或者甲减期。医生会让病人验血看甲状腺功能,功能正常的就是稳定期,功能减退的就是甲减期。之所以说这种雾霾是淡漠如冰,就是指桥本病进入甲减期后,甲状腺激素的指标出现了下降,病人往往呈现现代谢减弱的症状,比如:怕冷乏力,胃口差有点浮肿、毛发稀疏、神情淡漠等。当然,桥本病是一种良性疾病,治疗目标是保证甲状腺功能维持正常,同时不让病人的甲状腺病变持续升高。

饮食上要注意两种微量元素:碘和硒

甲状腺的弥漫性病变,作为良性病变,病人往往会更关心日常饮食等生活习惯注意事项。我们认为,从饮食角度看,对甲状腺影响较大的微量元素主要有两种:碘和硒。

碘,是甲状腺合成甲状腺激素不可缺少的原料,但是过量碘摄入可能会增加甲状腺的自身免疫风险或加重甲亢的病情。因此,对已经确诊的甲亢和桥本甲状腺炎患者,可适当减少碘摄入,含碘丰富的食物应少吃,例如:海带、紫菜等。另外一种微量元素硒对维持甲状腺的正常功能非常重要,硒缺乏也会导致对身体有害的自由基增多,大量自由基会损伤甲状腺组织。部分桥本病患者在医生指导下接受补适宜剂量的硒治疗后,体内甲状腺相关抗体有明显降低。然而,目前这些研究还不够充分,还有很多工作需要我们医学界去完成。

(作者为同济大学附属第十人民医院博士生导师;专家门诊:周四上午)

“流行性感冒”的十个真相



■王新宇

“流感”到底要不要吃“抗病毒药”？

抗病毒药物可以用于治疗和预防流感,但除了特定的人群之外,并不是所有患有流感的人都需要抗病毒药物。当用于治疗时,抗病毒药物并不能立即消除流感的症状,但是常常可以缓解症状的严重程度和持续时间。如果你流感症状十分严重,或者有出现并发症的高危因素,那么你需要抗病毒治疗。如果你症状较轻或者没有并发症的高危因素,那么,在出现症状的48小时内,你可以接受抗病毒治疗,如果超过48小时,通常就没有必要接受抗病毒治疗。

可以用于治疗和预防流感的抗病毒药物包括:奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦。出现流感症状的前48小时接受抗病毒药物的效果是最好的。最佳的药物取决于流感流行的类型。

“流感”抗病毒药物的不良反应真的不可接受吗？

扎那米韦和奥司他韦可能会引起轻度的不良反应,但绝对不是不可接受的。常见的不良反应包括恶心和呕吐。扎那米韦的吸入剂可能会引起极少数的呼吸困难。腹泻是帕拉米韦最常见的不良反应。绝大多数人尽管出现了不良反应,但都还能继续使用该药物进行治疗。

得了“流感”,吃退烧药有用吗？

对于流感症状进行治疗,可以让你感觉好些,但并不能使流感更快恢复。首先,应该休息到症状完全缓解,尤其是症状严重时。其次,应该饮用足够的液体,保证你没有脱水。有一种简单观察你是否脱水的方法,你可以观察自己小便的颜色,正常的小便应该是浅黄色或者是无色的。如果小便颜色变深,说明你已经有脱水了。对乙酰氨基酚可以缓解发热、头痛和肌肉疼痛,但阿司匹林不推荐用于18岁以下的青少年,因为阿司匹林可能引起青少年一种称为“瑞夷综合征”的严重不良反应。止咳药通常没有帮助,咳嗽通常会自行缓解而不需要特别治疗。对于6岁以下的儿童,不推荐使用感冒药和止咳药。

“抗生素”能不能治疗和预防流感？

不能。对于病毒引起的疾病,比如流感,使用抗生素是没有任何作用的。因此只有在当流感引起了类似细菌性肺炎、中耳炎、鼻窦炎等并发症时,才应该使用抗生素。不当地使用抗生素可能会造成严重的不良反应,也会引起细菌的耐药。

接种了“流感”疫苗,就刀枪不入了吗？

你在开玩笑吗?接种疫苗的确是最有效减少感染流感病毒的方法,但绝对不是刀枪不入。在接种流感疫苗以后,通常需要2周左右的时间产生保护性抗体。即使产生了保护性抗体,对于疫苗同一类型的流感保护效率也只有50%-80%。但是,需要记住的是,如果你感染了已经接种的流感疫苗同一类型的流感,和没有接种流感疫苗的人来比,你的症状会更轻,恢复需要的时间会更短。由于流感病毒会发生变异,因此每年都应该接种流感疫苗。接种流感疫苗的时机取决于你所处的位置,最佳时机是每年的流感季到来前。对于北半球来说,流感季发生在每年的11月到第二年的4月。当出现流感大流行时,只要还没有得流感,就应该接种流感疫苗。

得了“流感”,还能够继续上班、上学吗？

不应该。流感是一种传染性很强的呼吸道传染病,因此无论是得了流感还是没有得流感,作为一个负责任的社会人,你应该这样做:

- 经常使用肥皂和水洗手。
- 如果你是感染了流感还是照料患有流感的家人,都应该经常洗手
- 咳嗽和打喷嚏时遮住你的嘴和鼻子
- 避免接触你的眼睛、鼻子和嘴,因为病毒通过上述通道进入人体
- 避免密切接触流感病人
- 如果你出现流感的症状,你应该尽量待在家里,直到在没有吃退烧药的情况下退烧24小时以上
- 生病时,避免接触他人以防止感染周围人

(作者为复旦大学附属华山医院感染科副主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 如何为宝宝规划疫苗接种？

答 孙晓冬

上海市疾病预防控制中心免疫规划所所长

每年1-3月的流感高发期已过,但随着万物复苏,病菌再度活跃起来,加之春季短暂而天气多变,又有哪些传染性疾病会来“招惹”抵抗力薄弱的婴幼儿呢?在此需要特别提醒的是被称为婴幼儿“健康杀手”的侵袭性肺炎球菌疾病,年轻父母一定要提高警惕。

肺炎球菌性疾病严重威胁5岁以下儿童健康。世界卫生组织特别指出:儿童肺炎球菌性疾病高发人群是婴幼儿。肺炎球菌广泛植于人类鼻咽部,携带率为27%-85%,儿童是其主要携带和传播人群。肺炎球菌依靠飞沫传播,传播形式隐匿,6月龄时宝宝母传抗体消失,将持续暴露在肺炎球菌高风险中。当婴幼儿免疫力低下时,肺炎球菌易导致肺炎球菌性疾病,如中耳炎、脑膜炎、脊髓炎,菌血症性肺炎等,相关疾病严重时可导致耳聋、瘫痪、智力低下等严重后果。

后遗症。接种疫苗可有效预防此类疾病。随着肺炎球菌多重耐药问题的蔓延,临床治疗愈发困难。故而“预防胜于治疗”的重要性凸显,这也是家长为婴幼儿及时规划疫苗接种的缘故。

初生宝宝需要接种的疫苗种类很多,接种针次相对密集,不同种类疫苗的免疫程序也各有不同。为了有效预防侵袭性肺炎球菌疾病,从宝宝6周龄开始及时接种婴幼儿肺炎球菌疫苗。肺炎球菌疫苗在全球100多个国家有多年接种经验。为此,建议准父母,从孕晚期开始,向家附近的社区卫生服务中心预防接种科咨询疫苗接种等相关信息,听取接种点医生的疫苗接种顺序建议,尽早预约接种时间,以保证每一个小宝宝从出生起就能够获得全面的保护,排除包括肺炎球菌性疾病在内的可预防疾病的隐患,远离传染性疾病的侵袭。

问 孕期生病该如何选药？

答 李玲

复旦大学附属华山医院静安分院药剂科

随着全民“优生优育”意识的增强,孕期生病得到越来越多的小青年的关注。然而,孕前用药这个问题,并没有得到足够的重视。

感冒是最常见的疾病之一,很多患者都清楚:感冒可分为细菌性和病毒性两种。针对病毒性感冒,抗病毒治疗即可。“利巴韦林”又称为“病毒唑”,作为一种抗病毒的“老药”,具有毒性低、价格低廉等优点,在许多医院普遍使用。但对于备孕中的小青年来说,此药不应选用。原因主要有以下几点:

1.此药可进入红细胞内,且蓄积量大,并能在红细胞内数周,在体内消除很慢,停药4周仍不能从体内清除,故禁用于孕妇和有可能会怀孕的妇女。

2.此药也存在生殖毒性。它可使精子浓度降低和形态异常的精子数量增加,且其发生率和严重程度随剂量的递增而增加。停药后3至6个月,生精能力部分恢复。

由于利巴韦林可能导致胎儿畸形,卫生部提醒服药该药6个月内应避免。目前市场上抗病毒药物有很多可供选择,建议备孕中的小青年避免或谨慎选用此药。



问 如何预防小儿湿疹？

答 张芸婷

上海市第十人民医院药学部药剂师

眼下天气渐渐地变热了,但气温有时变化较大,忽冷忽热的气温对宝宝的考验较大,家长尤其要预防湿疹。

湿疹最忌四个字:烫、抓、洗、挠。湿疹很怕刺激,即使再痒也不能用热水烫和抓挠,否则只会加重病情。

预防湿疹需应预防为主,做好以下五个方面:

- 尽量寻找过敏源,但往往有困难。母亲在母乳期间要忌吃鱼、虾、蟹、鸡蛋等以及辛辣的食物。如果新生儿是配方奶喂养,应首先排除牛奶过敏,建议低敏配方奶。
- 避免有刺激性的物质接触皮肤,

不要用碱性肥皂洗患处,要使用温和、无香精的沐浴用品。洗澡水温度不能太高,沐浴时间不能超过5分钟,以免湿疹加重。

3.室温不宜过高,否则会使湿疹痒感加重。衣服要穿得宽松些,以全棉纺织品为好。

4.避免宝宝挠患处,宝宝的指甲一定要剪短磨平。

5.做好宝宝肌肤的日常保湿工作,宝宝脸上轻轻湿疹可涂保湿性护肤品,一般而言,霜状和膏状比乳剂更保湿。此外,还可以在室内放加湿器,保证室内湿度。

食疗药膳

眩晕病食疗方	
■李文涛	★天麻甲鱼汤: 甲鱼1只,天麻15克,麦冬9克,生姜3片,加水炖烂后服用。 主治:经常头晕,头昏,伴有口干口渴、盗汗、手脚心热、心烦不安,血压不低者。
	
★天麻钩藤茶饮 天麻9克,钩藤20克,菊花9克,冰糖少许(糖尿病患者不用冰糖)。煮水当茶饮。 主治:头晕头痛或头胀,面色红赤,急躁易怒,或者伴有高血压。	
★天麻山药薏米粥 山药50克,薏米20克,天麻粉9克,大米50克,加水适量煮粥。 主治:头晕头重,体型肥胖,浑身沉重,反胃,舌苔厚。	
	